건강 칼럼

행복하고 건강한 노후 위해, 치매 조기진단으로 사전 예방

강 진 호
남양주백병원 병원장(신경과 전문의)

치매는 후천적으로 뇌 기능이 손상되면서 인지 기능이 전반적으로 저하되는 상태를 말한다.

인지 기능이란 기억력, 언어 능력, 판단력, 공간력 등을 가리키는 것으로 각 인지기능은 뇌 부위와 밀접한 관련을 가진다.

치매의 원인은 다양하지만 대뇌가 광범위하게 파괴되면 증상이 나타날 수 있고, 생활 습관이나 유전적 요인 등 다양한 요소가 원인이 되어 발생한다고 알려져 있다. 치매의 전조증상 첫 번째는 단기기억력이 손상되는 것이다.

단기기억은 감각 기억과 작업 기억으로 나뉜다. 감각 기관은 짧은 찰나에도 수많은 정보를 느끼지만 극히 짧은 시간만 저장된다. 저장된 정보는 작업 기억으로 이전되고, 작업 기억은 이전 받은 감각 기업을 처리하고 조작한다.

이 과정을 통해 인간은 다양한 인지 활동이 필요한 상황에 대처할 수 있는 기능을 지닌다. 그런데, 이러한 능력이 떨어지면 새로운 것을 배우기 어려워질 수 있다. 구매하려던 물건이 무엇인지 떠올리기 어렵거나 방금 한 질문을 반복하게 되는 경우가 생긴다. 두 번째는 장기 기억의 손상이다.

장기 기억은 단기기억이 반복될 때, 해마에서 반복되는 신호를 저장하는 것이다. 장기 기억이 있기에 사람은 경험했던 사건을 기억할 수 있고 단어의 사전적 정의와 특정 상황이 가진 의미를 파악할 수 있다. 그런데 장기 기억력에 문제가 생기면 본인에게 중요한 날과 사건을 기억하지 못하고, 오랜 시간 반복해 온 작업을 하는 것이 어려워진다.

세 번째는 언어능력의 손상이다. 주어진 명제 간의 관계를 파악하는 언어력이 떨어지면 친숙하게 지내던 사람의 이름을 말하지 못하고, 설명서를 잘못 이해해 제품을 고장 낼 수 있다. 또한 책과 신문을 읽어도 내용 파악하는 것을 힘들어한다.

네 번째는 사물이나 상황을 인식하여 논리나 기준 등에 따라 판정하는 능력인 판단력이 떨어지는 경우다. 이해력과 추론력 등의 인지기능이 정상적으로 작동할 때는 쉬운 일의 옳고 그름을 판단하는 데 문제가 없지만, 인지 기능이 저하된 상태에선 간단한 결정을 내리는 일이 힘들어진다.

이외에도 예전과 달리 난폭해지거나 말수가 점차 적어지는 경우, 계산력이 떨어지는 경우, 평소 쓰던 물건을 사용하는 능력이 떨어지는 경우 치매를 의심해볼 수 있다.

위와 같은 전조증상이 나타난다면 행복하고 건강한 노후를 위해서 진단을 받는 것이 현명하다. 빠른 대처를 진행하면 증상이 악화하는 것을 사전에 예방할 수 있기 때문이다.

치매는 완치가 어려워 무엇보다도 예방이 중요하다. 사소한 증상에도 예민하게 반응하고, 조기진단으로 증상을 초기에 발견해 대처해야 한다.

또한 정기적인 검진을 통해 꾸준히 건강 상태를 확인하고 문제가 생겼다면 적절한 방법으로 치료함과 동시에 문제가 되는 생활 습관을 개선하려는 노력을 기울여야 한다.

사설

사립유치원 갑질 문제

일부 사립 유치원 교사들에 대한 갑질이 비난을 사고 있다. 교사들이 받아야 할 정부 보조금을 가로채는가 하면, 각종 잡일까지 시키면서 수당도 주지 않는 등 갖가지 피해 사례가 쏟아지기 때문이다.

올해 초 취직한 뒤 수업 준비에 잡일까지 하며 하루 평균 5시간에서 9시간 일했지만, 두 달 동안 50만 원만 받은 교사도 있다. 실습 기간이라 교통비 수준만 주면 된다면서 근로계약서도 쓰지 않았다.

실습 기간이 지나자 월급은 200만 원이 됐다. 그러나 이번엔 정부가 유치원 교사들에게 주는 '기본급 보조금'이 절반만 나왔다. 다른 교사와 반씩 나눠서 받으라는 것이다.

알고 보니 교육청에 등록되지 않은 원감이 본인의 이름을 교사로 올려서 한 명치 보조금을 받아가고 있었다.

사직서를 내자, 원감은 퇴직 사유에 '임금 체불'을 적지 말라며 찢어버렸다.

기본급 보조금을 가로챈 곳은 이곳뿐이 아니다.

또 다른 유치원 교사도 보조금을 다 받지 못했다며 항의했는데 돌아온 건 '인성교육' 운운하는 폭언이었다.

교육청에 진정을 넣어도 사립유치원이라 교육청 역할이 제한적이다, 장학지도를 하겠다는 답변만 돌아왔다. 어느 사립유치원에서는 고무장갑을 낀 채 솔로 거품을 내 화장실 바닥을 문지르고 있는 사람이 있었다. 바로 이 유치원의 교사였다.

교실과 강당은 물론 원장실까지 치워야 했고, 야근수당 등도 제대로 받지 못했다고 교사들은 토로했다. 해당 유치원은 운영이 어려워져 교사들과 업무 부담을 나누려 한 거라고 해명했다.

다른 유치원에서는 문을 닫은 분원의 피아노와 가구까지 교사들이 치웠다는 증언 이 나왔다. 관계 기관에도 진정이 속속 제출되고 있다. 사립 유치원의 갑질, 이대로는 안 된다.

세월호 진실은 과연 무엇인가

전주 풍남문 광장에는 지금도 세월호 진상을 규명하라는 목소리가 나오고 있다. 세월호 침몰은 2014년 4월 16일 전라남도 진도군 관매도 부근 해상 맹골수도에서 일어났다.

세월호는 청해진해운이 운영하는 인천항과 제주항을 오가는 정기 여객선이다.

476명 중 304명(단원고 학생,교사 250여 명)이 사망하거나 실종됐다. 안전 관리 실태와 혼란스러운 사회의 극치를 보여준 비극적인 사건이다.

당시 출범 2년차였던 박근혜 정부는 후폭풍과 공황에 시달렸다. 단순한 민간 차원의 책임에서 끝나지 않고 국가 운영이라는 근본적인 문제점까지 드러나게 만들었다.

일본에서는 운항이 금지된 노후 선박인 세월호의 수입 운항부터 문제였다. 사주인 유병언 일가의 부도덕한 경영, 선사인 청해진해운의 부실한 선박 관리와 안전교육, 이를 방치한 승무원들도 있었다.

선장과 항해사의 판단 착오와 늑장 대응, 시간 지체, 가만히 있으라는 비상식적 인 안내 방송, 그리고 정부의 늑장 대처 등 총체적 난국이었다. 세월호에는 차량 150여 대와 승무원 29명, 화물 기사 33명을 포함해 총 476명이 탑승해 있었다.

당시 객실에서 대기하라는 방송이 반복되면서 사망자가 많이 발생하는 원인이 되었다. 이 방송은 누가, 왜 했는지, 이후 탈출 지시는 왜 안했는지가 핵심 쟁점 중 하나다.

해경은 배가 완전히 침몰하기 전인 9시 30분에 현장에 도착했다. 해경에서 대피 방송만 했어도 인명 피해가 줄었을 것이다. 박근혜 정부의 비참한 몰락도 결국 세월호 참사와 직간접적 연관이 있었다.

박근혜-최순실 게이트로 인한 대통령 탄핵이었지만 탄핵 여론 형성의 시발점은 세월호 참사였다. 참사의 무한 책임을 정부와 대통령에게 물었기 때문이다. 참사 직후 석연찮은 7시간 30분의 행보와 미용시술 논란은 여전히 문제다. 탄핵 판결 당시에는 세월호 7시간 등에 대한 명확한 정황이 밝혀지지 않았다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

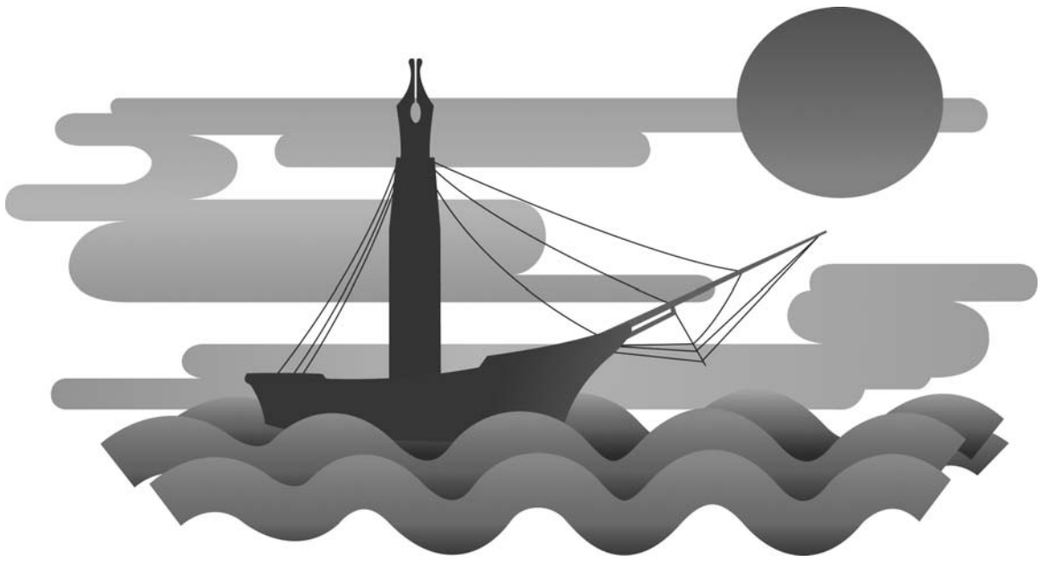
사진으로 보는 지구촌 소식

뉴욕에 싱크홀, 하수구 파열로 생긴 듯

19일(현지시간) 미국 뉴욕의 브롱크스 자치구에서 승합차 한 대가 싱크홀에 빠져 있다. 뉴욕시 환경보호국은 "자동차 세 대 길이의 이 싱크홀이 전날 내린 폭우 탓이 아니라 하수구가 터져서 생긴 것 같다"라고 전했다.

시원한 미스트로 더위 식히는 빈 시민들

19일(현지시간) 오스트리아 수도 빈 거리를 지나던 시민들이 시원한 물안개를 맞으며 더위를 식히고 있다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일